

**R**



Cuiseur vapeur au micro-ondes

**GUIDE D'UTILISATION  
ET D'ENTRETIEN**

Merci d'avoir acheté le cuiseur vapeur au micro-ondes **RICARDO**.  
Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement ce guide d'utilisation.

## AVERTISSEMENTS

---

- :: Ne pas utiliser dans le four, sur la cuisinière, au-dessus d'une flamme ou d'une source de chaleur directe. Pour un usage au micro-ondes seulement.
- :: **ATTENTION** Retirer le produit du micro-ondes avec précaution car il peut être chaud. Soyez prudent en ouvrant le couvercle, la vapeur chaude peut causer des brûlures.
- :: Ne pas utiliser de détergent abrasif ni de tampon à récurer lors du nettoyage.

## LES BIENFAITS DE LA CUISSON À LA VAPEUR

---

- :: La cuisson à la vapeur rehausse les saveurs tout en conservant les nutriments et vitamines essentiels des légumes, poissons et autres.
- :: Le poisson cuit sans dessécher.
- :: Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile ou une matière grasse.

## CONSEIL POUR UNE CUISSON RÉUSSIE

---

La cuisson à puissance élevée dans le micro-ondes peut entraîner une cuisson excessive des aliments. Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance du micro-ondes utilisé. Optimisez vos résultats en apprenant comment ajuster les différents niveaux de puissance de votre micro-ondes. Pour de meilleurs résultats, il est suggéré de consulter le manuel d'instructions fourni avec le micro-ondes.

## MODE D'EMPLOI

---

- :: Avant la première utilisation, laver le cuiseur à vapeur au lave-vaisselle ou à la main dans une eau chaude savonneuse.
- :: Certains aliments requièrent une circulation de l'air et l'ajout d'eau dans le plateau inférieur du cuiseur. Pour une cuisson optimale, se référer au guide de cuisson fourni.
- :: Pour ouvrir l'aération, simplement glisser l'évent de libération de la vapeur situé au-dessus du couvercle.

## POUR LA CUISSON DES LÉGUMES À LA VAPEUR

- :: Toujours ajouter au moins 2 cuillères à soupe d'eau dans le plateau inférieur du cuiseur.
- :: Ouvrir l'évent ajustable sur le couvercle pour libérer la vapeur durant la cuisson et le refermer partiellement pour garder l'air chaud à l'intérieur du cuiseur après la cuisson.
- :: Vérifier la cuisson après 2 à 3 minutes à l'aide d'une fourchette pour éviter une surcuisson des légumes.
- :: Laisser reposer 1 à 3 minutes après la cuisson.
- :: Faire attention à la vapeur chaude qui s'échappe.

## POUR LA CUISSON DU POISSON À LA VAPEUR

- :: Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau dans le plateau inférieur du cuiseur.
- :: Couper le poisson en portion individuelle et placer dans le cuiseur vapeur.
- :: Badigeonner légèrement le dessus du poisson avec de l'huile végétale.
- :: Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.
- :: Couvrir et cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes, vérifier la cuisson.
- :: Si le poisson n'est pas suffisamment cuit, continuer la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

## GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR AU FOUR À MICRO-ONDES

---

Les temps de cuisson suggérés ci-dessous sont fournis à titre indicatif seulement et sont donnés pour des micro-ondes de 1000 watts et plus. Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance du micro-ondes utilisé.

ALIMENTS	PORTION	EAU	AÉRATION	TEMPS DE CUISSON SUGGÉRÉS
Asperges	1 lb	Ajouter au moins 30 ml d'eau dans le plateau inférieur	OUI	4 à 8 minutes
Haricots verts entiers	1 lb			7 à 12 minutes
Brocoli	1 lb			6 à 8 minutes
Carottes entières	1 lb			6 à 10 minutes
Chou-fleur (en fleurette)	1 lb			8 à 11 minutes
Maïs	2 épis			2 à 3 minutes
Saumon (badigeonner de 1 c. à soupe d'huile végétale)	340 g (¾ lb)	Ajouter 45 à 60 ml d'eau dans le plateau inférieur	NON	2 à 3 minutes

---

**Pour toutes questions concernant l'utilisation de ce produit, veuillez contacter notre service à la clientèle :**

::: par courriel : [accessoirescuisine@ricardocuisine.com](mailto:accessoirescuisine@ricardocuisine.com)

::: par téléphone : 1-866-226-9222